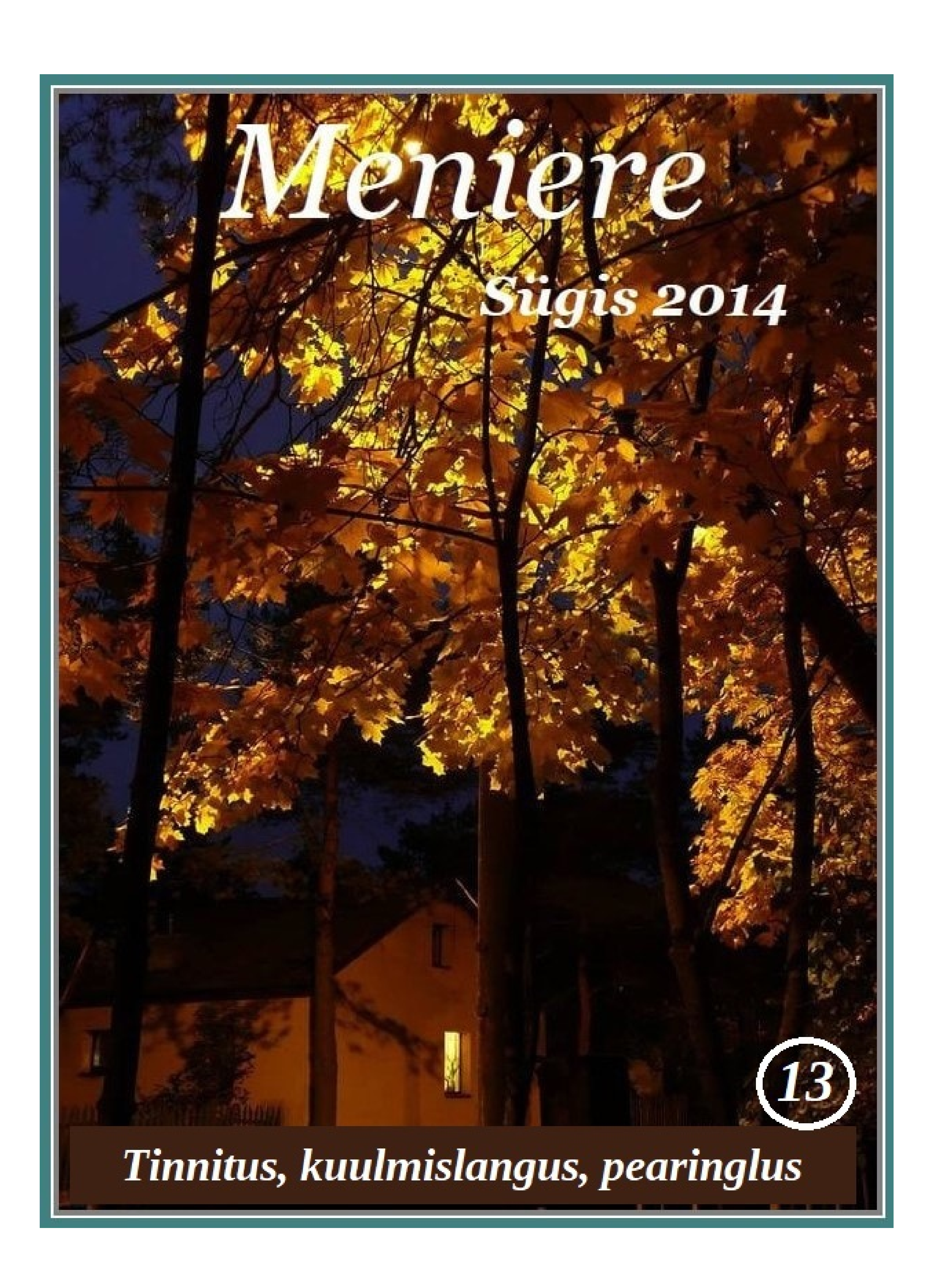

Meniere
Sügis 2014
13
Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:



Sügis

J.Oro

Ju külmaks muutunud päevad,
vingelt vihiseb sügisetuul
ja harva päikest veel näevad
lehed üksikud põõsal ja puul.
jäi puhkama maa, nägi ilusat und.



Üksindus mõjub tervisele halvemini, kui liigsed kilod

Helsingi Sõnumite (19.02.2014) artikli kohaselt halvendab üksindus unekvaliteeti, tõstab vererõhku ja lisab masendust. Chicago ülikooli uuringutest tuleb välja, et üksindus on kahkordne risk enneaegseks suremiseks võrreldes ülekaalulisusega. Üksindus on peaaegu sama kahjulik, kui vaesus, mis on tõdetud lisavat enneaegse suremuse riski isegi kuni viiendiku võrra.

Üksinduse mõju enneaegsele suremusele ei saadud põhjendada ainuüksi ebatervislike eluviiside lisandumisega. Stress ja ebaõnnestumised on lihtsamad üle elada, kui on keegi, kellega neid jagada. Üksindust lisavad vanenemise poolt põhjustatud vaevused, nagu kuulmise, nägemise ja liikumisvõime nõrgenemine. Uuringutes osales kuue aasta jooksul 2100 üle 55-aastast patsienti.

Sool ja kaalium: milline on nende osa meie tervislikus toitumises?



Täiskasvanud inimene tarvitab tavaliselt umbes 6 kuni 18 grammi keedusoola (NaCl) päevas. See on umbkaudu 1 kuni 3 teelusikatäit. Tegelikult vajab meie keha soola vaid 2300 milligrammi päevas ja kui tegemist on meniere`i haigust põdeva inimesega, võib liigne sool põhjustada haigusnähtuste ägenemist.

Vähendades naatriumi kogust on võimalik ka vähendada või hoopiski vältida kõrget vererõhku, mis mõjub kahjulikult südamele. Kardiovaskulaarsed (südame-) haigused on enneaegse surma põhjustajad on esikohal USA-s läbiviidud uuringute tulemusel. Naatriumi kahjulik mõju meniere`i haiguse puhul on samuti kindlaks tehtud.

Ameerika Südameassotsiatsioon soovituste kohaselt peaks iga inimene tarvitama ööpäevas mitte rohkem, kui 2300 mg naatriumi. See on umbes 1 - 1/4 teelusikatäit naatriumkloriidi (keedusoola). Paljud toidud sisaldavad soola, kuid suurema osa selle kogusest lisatakse pooltoodete valmistamisel või kodusel toidutegemisel. See on põhjus, miks me peame olema teadlikud toidu soolasisaldusest, kui meil on kavatsus vähendada oma naatriumitarbinist.

Kui te ostate mistahes toiduaineid, uurige hoolikalt silti pakendil. Vastavalt USA Tervishoiuameti määrusele peab iga valmistaja märkima sildil viimase kui ühe koostisaine, mis on pakendisoleval toiduainel. Jälgige sildil sõnu sooda, naatrium ja sümbolit Na. Need kõik tähistavad naatriumit, mis sisaldub toiduaines.

Kas te einestate tihti väljapool kodu? Restoranis või sööklas on toidu naatriumisisalduse kontrollimine keerukas. Sellisel juhul tuleb toidu tellimisel olla arukas. Ärge tellige toite, mis oma loomu poolest sisaldavad palju soola - soolakala, marineeritud köögiviljad. Unustage laualolev soolatoos - toidu maitsestamiseks sobib ka pipar või sidrunimahl. Teatage juba toidu tellimisel, et sellele ei lisataks soola. Kuna restoranides valmistatakse toit enamasti üksiktellimusena, on köögipersonalil lihtne vältida soolatarvitamist teie tellimuse puhul.

Kui teil on diagnoositud ükskõik, milline südamehaigus või meniere`i haigus, on kindlasti vaja järgida madala naatriumisisaldusega dieeti või sellele lisaks kasutada diureetikume, mis suurendavad uriinieraldumist vedeliku vähendamise otstarbel (ettevaatust! Võivad suurendada tinnitust)

On olemas diureetikume, mis aitavad kaasa naatriumi eraldumisele organismist uriiniga ja samas vähendavad ka kaaliumi sisaldust. On teada, et mõlemad, nii naatriumkloriid, kui ka kaalium on eluliselt tähtsad organismile. Kuid seda ainult teatava piirini. Üle selle muutuvad need juba kahjulikuks. Tõsi küll, kaaliumi liig ei ole enamasti ohtlik. Kui palju on liiga? Vaatame kõigepealt kaaliumi.

Kaalium

http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/minerals/potassium/

Kaaliumil on väga tähtis roll elusrakkudes. See on mineraal, nagu ka sool. See osaleb paljudes bioloogilistes tegevustes, nagu lihaste liikumises, energia ülekandmises, närviimpulsside edastamises. Nagu näete, on see kõik ülioluline. Kaaliumi liigne tarvitamine ei ole samuti päris ohutu. Kui inimene toitub mitmekülgselt, piisab tavaliselt toidust saadavast kaaliumist. Inimkeha kaaliumisisaldus on umbes 250 gr. Kaaliumi ööpäevaselt saadavat kogust 1800 - 5600 mg vahel peetakse normaalseks.

Kaalium sisaldub paljudes toiduainetes, kuis eda lisatakse ka tööstuslikult valmistatavatele toodetele. Kõige rikkalikumalt leidub kaaliumi töötlemata toiduainetes, eriti puuviljades, paljudes köögiviljades ja värskes lihas. Kuna diureetikud viivad organismist välja niihästi naatriumi, kui ka kaaliumi, siis on oluline nende tarvitamisel jälgida oma verepilti, et vältida nende puudust organismis. Järgnevalt on nimekiri toiduainetest, mis on rikkad kaaliumi poolest. Kui teil on kombeks aeg-ajalt midagi näksida, siis tarvitage just neid.

Esimene rühm koosneb kõrge kaaliumisisaldusega toiduainetest (600mg)

12 kuivatatud aprikoosi

5 kuivatatud virsikut

1 tass põldube

1 tass mistahestahes liiki keedetud kaunvilju

1 tass keedetud spinatit

1/2 tassi rosinaid



Teine rühm sisaldab 400 mg kaaliumi:
90 gr kanaliha
90 grammi turska või hiidlesta
1/2 tassi avokaadokuubikuid
1 keskmine banaan
1 tass tükeldatud dessertmelonit e. kantaluupi



Kolmandas rühmas on 300 mg kaaliumi:
1/2 tassi tomatimahla
60 grammi mistahes pähkeid

Kui inimesele on välja kirjutatud diureetikumid ja need ei kuulu "kaaliumi säästvate" klassi, võib juhtuda, et organismis tekib kaaliumipuudus. See juhtub siis, kui vedelikuhulk organismis väheneb, kuid koos sellega väheneb ka kaaliumi tase. See avaldub üldise nõrkuse ja reaktsioonide aeglustumisena. Pulsisagedus väheneb. Selline inimene on

tavaliselt kaotanud ka huvi ümbritseva vastu. Arsti järelvalve all on põhjuse kindlakstegemine lihtne, kuid kodusel teel peaaegu võimatu.. Sellepärast peab diureetikumide tarvitamisel tegema koostööd arstiga.

Sool ja selle varjatud allikad



Nagu paljudele teistele, võib ka teie arst soovitada teil loobuda soolast või vähendada selle tarvitamist. Aga kuidas teha kindlaks, kui palju on liiga palju? Kuidas te teate, et te tarvitate seda liiga palju? Sool on looduslikult paljudes toitudes ja seda kasutatakse ka toitude säilitamisvahendina. Isegi, kui te ei loe, mida teie toidupakend sisaldab, tunnete te liigse soola toimet oma kätes, jalgades ja rinnus. Kuid kõige ohtlikum on, et te tunnete seda ka oma südames. Kuidas siis süüa ilma, et see mõjuks kahjulikult tervisele? Keegi ei taha ju süüa midagi liiga palju, eriti soola.

Normaalne soolakogus päevas - 1100-2200 mg

Kõrge soolakogus päevas - 4000-6000 mg

Madal soolakogus päevas - 400-1000 mg

Kõrge vererõhk avaldab survet veresoonte seintele ja pikemaajalisel kestmisel nö. kulutab need läbi. Inimesed, kes kannatavad kõrgvererõhu käes, saavad teistest sagedamini südamehaigusi või infarkte. Kuna sa tead, milline peaks olema sinu tervislik menüü, siis oleks tark seda järgida. Oma tervise eest vastutad sina ise, mitte sinu arst. Seega väldi kindlasti soola liigtarvitamist



1/4 teelusikatäit soola = 500 mg naatriumi

1/4 teelusikatäit söögisoodat = 250 mg naatriumi

Paljud toidud sisaldavad looduslikult naatriumi. Kuid paljudel juhtudel lisatakse seda tööstuslikult või ka kodusel teel valmistatud toitudesse. Just seetõttu peame teadma naatriumi üldkogust ostetavates või valmistatavates toitudes. Kui te ostate toitu, lugege alati, mis on kirjutatud toote pakendile. Te imestate, kui avastate, kui palju naatriumi sisaldavaid komponente on toitudele lisartud. Nagu ülalpool ju öeldud, koosneb sool, sooda, aga ka säilitusainena tuntud naatriumglutamaat suures osas naatriumist.

On üsna lihtne kindlaks teha, kas keegi tarvitab liigselt soola. See ladestub organismis ja väljendub peaasjalikult tursunud käte, jalgade ja eriti pahkluudena. Samuti toob see kaasa hingamisvaegused. On üsna tõenäoline, et teie arst kirjutab teile välja diureetikumid, kui te kaebate kopsupuudulikuse üle. Kuid kui teil esinevad tursunud käed ja pahkluud, siis aitab alguses, kui te lihtsalt annate neile puhkust ehk tõstate need mõneks ajaks kõrgemale.
Kuid see ei lahenda probleemi algpõhjust.

Kuidas einestada väljas ja siiski püsida tervislikuna? Tellige valikuliselt. Tutvuge hoolikalt menüüga ja tellige neid toite, milledes tõenäoliselt on vähem soola. Ärge lisage lauas toitudele soola, vaid maitsestage neid selle asemel pipraga. Kodus kasutage sidrunimahla kala juurde ja köögivilju soola asemel. Alguses võib see olla harjumatu, kuid sellega harjub ruttu. Inglise keele oskajatele on järgnevalt väga praktiline lehekülg: http://oto.wustl.edu/men/sodium.htm

Kokkuvõttes hoolitsege veidi rohkem oma menüü üle. Olge loomingulised ja katsetavad igapäevaste toitude valmistamisel. Kasutage värskeid ürte ja vürtse, et tuua välja toidu loomulik maitse. Kasutage sidrunimahla, veini ja veiniäädikat, värskelt jahvatatud pipart. Marineerige liha apelsini- või ananassimahlaga. Hea tulemuse saab keefiris marineerimisega. Kodulindude puhul kasutage küüslauku, seeni, jõhvikaid, apelsiniviile, veini, karrit, paprikat, peterselli, salveid ja sibulat. Kalade puhul kasutada punet, sibulat, värskeid seeni, sinepipulbrit, rohelist pipart ja ingverit. Sealiha valmistamiseks kasutage õunapüreed, õunu, küüslauku, sibulat, salveid. Kasutage maitseaineteks pulbrid valmissegude asemel. Kasutage näiteks küüslaugu pulbrit küüslaugusoola asemel. Ärge lisage soola või spetsiaalseid eelpakendatud maitseained (kastmed) oma toidule: need võivad olla väga kõrge soolasisaldusega. Vältige toite, mis on valmistatud koos kastmega, vaid valmistage kaste eraldi vastavalt oma vajadustele. Sööge salateid suppide asemel. Kasutage soolata salatikastet või tavalist õli ja äädikat. Eelistage värskeid puuvilju ja mahla mafgustoitudele või eelroogadele. Assortii, erinevatest tükeldatud, värsketest puuviljadest sobib hästi ka kohvikõrvaseks suupisteks.

Kui teil on meniere`i haigus, siis tuleb lugeda etikette hoolikalt. Lisaks otsesele naatriumile jälgige järgmisi koostisosi, mis on samuti kõrge naatriumisisaldusega: hüdrolüüsitud taimne valk, küpsetuspulber, naatriumnitraat, naatriumbensoaat, sool, naatriumvesinikkarbonaat (söögisooda), sojakaste, naatriumaskorbaat, vadaku kuivainete naatriumglutamaat. Neid kasutatakse toiduainete tööstuslikul valmistamisel ja neid ei ole klassifitseeritud soola nimetuse alla. Sool on sageli kasutatav säilitusaine ja sellest tuleneb, et töödeldud toiduainetes, eriti konserveeritud suppides ja köögiviljades, mis on kaubanduslikult valmistoidud, töödeldud lihas ja juustus, võib olla palju "peidetud" soola.

Värske liha ja värske või külmutatud köögiviljade toiduks valmistamisel ärge kunagi lisage neile soola. Hoidke tagavaraks värsket köögi- ja puuviljad kõikvõimalike soolaste küpsiste ja suupistete asemel. Soolaasendajaid, mis baseeruvad peamiselt kaaliumil, ei tohi samuti piiramatult tarbida. Kuigi kaalium ohustab organismi vähem, kui naatrium, ei ole ka selle liigne tarbimine ohutu.

Teine oluline punkt on meeles pidada, et mõned käsimüügiravimid, nagu lahtistid, köharavimid, valuvaigistid ja unerohtud võivad sisaldada rohkelt naatriumi. Ja kolmandaks: ka mõned veepehmendid toimivad naatriumi baasil.

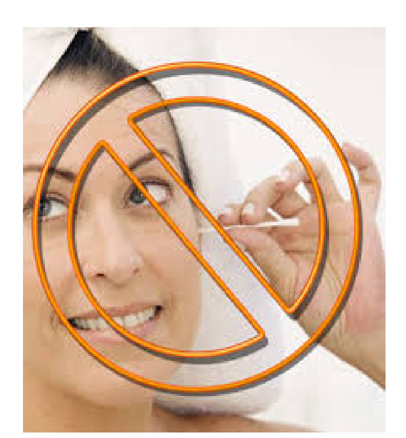
Võimalik, et te ei pea midagi muutma. See tähendab, et te olete siiani toitunud tervislikult. Juhul, kui leiate, et olete seni tarbinud liigselt soola, tehke korrektiive oma menüüs. Inimestel on kombeks süüa rohkem, kui nende organism vajab. Mida vähem me sööksime, seda vähem satuks soola (naatriumi) meie organismi. Aastakümneid kestnud uurimistöö põhjal võime öelda, et soolatarbimise vähendamine võib muuta oluliselt meie elukvaliteeti.

Karin Henderson – terviseekspert, Kanada.

Miks ei tohi kõrvu vatitikuga puhastada?



Kui oled kuulnud, et vatitikuga kõrvade puhastamine võib olla kahjulik, oleks aeg teada saada ka selle põhjused.



Vaigu peamine ülesanne on kõrva kaitsta, vahendab Huffington Post. *«Veel aitab vaik kõrvakanalit puhtana hoida,»* ütles Rootsi neuroteaduste instituudi teadlane Douglas Backous. Vaik ei hoia mitte ainult tolmu ja mustust kõrvakilest eemal, vaid loob antibakteriaalset keskkonda ja määrdeaineid. Ja üks looduse imesid – kõrvad suudavad end ise puhastada! Kui kõrvavaik kuivab, aitab igasugune lõualuu liigutamine, näiteks söögi

mälumine, vanal vaigul kõrvast kuulmekäigu kaudu välja tulla. *«Probleem on aga selles, et inimene arvab, et ta on oma kehast targem ning hakkab ise kõrvu puhastama. Jah, vatitikud on muidugi piisavalt väiksed, et kõrva mahtuda, aga need tegelikult lükkavad vaigu veel sügavamale kõrva sisse. Seal aga jääb vaik nendesse kohtadesse kinni, mis end ise ei puhasta,»* räägib Backous.

«Sügavamale kinni jäänud kõrvavaha tõttu võivad sisekõrva koguneda bakterid ja viirused, mis võivad põhjustada valu ja haiguseid,» lisas ta veel. Samuti võib vaigu kaugemale lükkamine blokeerida kuulmekäigu, mis võib kaasa tuua kuulmise halvenemise. Kui lükata vaiku aga veel kaugemale, võib olla tagajärjeks trummikile purunemine.

"Kuidas ma tulen toime stressiga ja elan täisväärtuslikku elu"

Hugh Jackman



Jalgpalli MM-võistluste ja Wimbledoni meeste finaali vahel leidis filmistaar ja pereisa Hugh Jackman aega raadiointervjuu jaoks David Lunchi organisatsiooni juhataja Bob Rothiga. Kui te varem ei ole seda teadnud, siis Hugh on tänapäeval sama meeldiv inimesena, nagu ka tema tegelaskujud ekraanil, ja tal oli rääkida nii mõndagi huvitavat.

Rääkides oma elukutsest nõustub Hugh, nagu paljud teisedki inimesed, et tal on esinenud palju stressi ja sellest tingitud raskusi tulla toime pideva närveerimisega. Sageliesinev ärevus- ja hirmutunne oli niivõrd sagedaltesinev, et tema abikaasa ohkas kergendatult: *"Hea, et sain oma mehe tagasi."* peale seda, kui Hugh oli lõpetanud mõne erilist stressi tekitanud tegevuse. Hugh jätkab: *"Parim võimalus selleks oli mulle meditatsioon. Mediteerisin enne, kui läksin läbi viima Oscar-gaalat, mediteerisin enne, kui läksin lavale,*

mediteerisin hommikuti ja sageli ka lõuna-ajal, kui mul oli filmimine. See nagu nulliks kogu stressi, mida minu töö tekitab."

"Ma ei väida, et mul ei oleks enam rambipalavikku või et mul ei oleks enam stressi, kuid ... Mulle meeldib veeklaasi-analoogia ... Alguses, kui klaasi kallatakse liivaga segatud vett, on see sogane. Kui mul on stress, on minu mõttemaailm samasugune. Kui ma olen mediteerinud, kõik vajub põhja, meel, nagu vesigi, on puhas ja läbipaistev, mis aitab kaasa energia juurdevoolule. Otsused, mis ma teen, on reaalsemad ja ma tunnen, et kasutan oma energiat ja aega ratsionaalsemalt. Suudan paremini saada aru kaasinimestest. Ja näitlejana on mul lihtsam oma tööga haksaada. Suudan ennast lülitada välja tarbetust ja keskenduda olulisele. Ja kõik see muutus on toimunud tänu mediteerimisele."

Saladus, mille Hugh on avastanud, on see, et stress ei ole midagi välispidist. Oscar-gala läbiviimine ei ole iseenesest stress - vaid stress on see, mis juhtub inimeses endas. Ja ehkki see ei tundu olevat alati võimalik, on inimesel siiski võimalik teha muutusi, mis muudavad meie suhtumist välismaailma seda ise isegi enesele teadvustamata. Meditatsioon on üks selliseid võimalusi. (Kui te ei taha uskuda Hughi sõnu, kes õppis meditatsiooni tehnikat kasutama 24-aastasena, et areneda edasi näitlejana, kuid tuli arusaamisele, et see pakub palju muudki, võite alati tutvuda uuringutulemustega).

Hugh ja tema abikaasa Debora-Lee toetavad ka David Lynchi organisatsiooni püüdlusi anda õpetust ühiskonna riskirühmadele. Kui Bob toob selle esile, Hugh vastab: *"Minu arvates on see väga tähtis, mida te oma organisatsioonis teete ... Teie ettevõtmistes osalemine on olnud minu jaoks üks erakordsemaid õhtuid, mida olen kogenud, kuna võisin näha inimeste suutlikkuse kasvu ja nende sõna-sõnalist muutumist kogu tulevaseks eluks selle lihtsaltõpitava meetodi abil."*

Medittsioonitehnika ei ole siiski ainult viimase hädas olevate inimeste jaoks. See sobib kõigile: lastele (Hugh ja Debora-Lee tutvusid sellega oma 14-aastase poja vahendusel), ateistidele (kui küsitakse, kas see on religioon, vastab Hugh: *"Kas kõndimine on religioon?"*) See on kõigile, kes tahab parandada oma elukvaliteeti.

tm.org/blog/people/hugh-jackman-interview/

6. septembril toimus Saaremaal üritus, millest mul oli au osa võtta

V.a. hr. Heinar Kudevita!

Saaremaa Vaegkuuljate Ühing tähistab 2014. aastal oma 15. sünnipäeva. Laupäeval 6. sept. algusega kl. 12.00 toimub Saaremaa Puuetega Inimeste Koja saalis (Pikk

39, Kuressaare) kuulmisalane konverents **„Vaegkuuljana kuuljate hulgas“,** olete palutud osalema.

<u>Konverentsi kava</u>

Muusikaline tervitus SPIKoja ansamblilt VIU.

1. Kuulmislanguse diagnoosimine ja rehabilitatsioon
dr. K. Kruustük SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Kõrvakliinikust
2. Müstiline tinnitus **- Heinar Kudevita** Tinnituse ja Menieri ühingust.
3. Kuulmisabivahenditest**- Arvo Kannel** Tallinna Kuulmisrehabilitatsiooni Keskusest
4. Eesti Vaegkuuljate Liidu tegemistest**- Külliki Bode** Eesti Vaegkuuljate Liidust
5. Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu algusaastad**- Uno Taimla** Eesti Vaegkuuljate Liidust
6. Saaremaa Vaegkuuljate Ühing täna **- Eda Põld** Saaremaa Vaegkuuljate Ühingust
7. KÜSK-i projektist „Kuulmisnõustamise teenuse arendamine Saare maakonnas“ **- Marju Saar** ja **Avo Levisto** Saaremaa Puuetega Inimeste Kojast8. Vaegkuuljana kuuljate hulgas - **Raivo Mägi,** Saaremaa Vaegkuuljate Ühingust

Pidulik lõunasöök kl. 14.30

Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu juhatus



